

Vilniaus Saulėtekio mokykla-daugiafunkcinis centras
(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio
stovyklos (teikiančios maitinimo paslaugas pavadinimas)

2018-2021 metų

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų vaikams (priešmokyklinio ugdymo įstaigos)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus
www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba ir UAB "Kristeka" technologinėse
kortelėse

1 Savaitė**Pirmadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojojantis)	93A	150	5,95	2,21	28,36	160,8
Sviestas 82%	15P	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata su pienu (be cukraus)	3G	150	3,32	2,44	4,78	54,6
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,1	13,21	47,16	345,8

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)	19Sr	150	1,1	5,02	8,98	81,91
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Makaronai su sūriu	1A	100/50	19,98	11,03	20,01	271,54
Salierų salotos	60S	50	0,47	4,94	4,48	59,24
Uogų kompotas		150	0,32	0,18	4,62	57,26
Iš viso:			23,85	21,43	48,35	513,35

Vakarienė 15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rausvieji varškėčiai (manai)	84A	60/20	8,92	8,62	18,62	224,62

Uogienė	15P	20	0,06	0	14,28	54,2
Čiobrelių arbata		150	0	0	2,49	29,63
Iš viso:			8,98	8,62	35,39	308,45
Iš viso (dienos davinio)			42,93	43,26	130,9	1167,6

1 Savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su kumpiu ir sūriu	3/4Už	40/10/20/15	3,75	4,18	24,99	198,55
Žalieji žirneliai	49S	50	2,45	0,1	7,9	32
Nesaldinta arbata		150	0,04	0,02	0	0
Sausainis	11K	20	2,9	9,53	1,94	95,15
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			7,65	14,07	41,69	381,7

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	13Sr	150	1,49	3,08	8,92	64,38
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies maltinis (Dubysos) (tausojantis)	42 A	50	8,7	16,54	2,62	192,77
Birūs ryžiai	5Gar	50	1,28	0,34	13,82	60,66
Daržovių lazdelės	3DA	80	1,71	0,21	17,71	99,2

Vanduo su citrina	145/7	0,05	0,03	0,06	2,17
Iš viso:		15,21	20,46	53,39	462,58

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su obuoliais	69A	65	4,72	11,63	23,55	214,01
Trintos uogos	2P	15	0,09	0,24	8,79	37,5
Pienas		120	4,08	3	5,88	66,84
Iš viso:			8,89	14,87	38,22	318,35
so (dienos davinio)			31,75	49,4	133,3	1162,63

1 Savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	107A	150	6,6	2,78	32,96	268,1
Sviestas 82%	P16	5	0,03	4,13	0,04	37,2
Arbata su citrini	2G	150	0,05	0,03	2,64	10,17
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			7,44	7,24	49,58	371,47

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė	Energinė vertė, kcal
-----------------------	--------	--------	--------------------------	----------------------

			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)	10Sr	150	2,2	5,63	9,35	94,03
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žemaičių blynai (paukštiena) (paniruotas spiektų miltuose)	57A	100/30	7,43	9,18	21,2	194,13
Pieno padažas	1P	20	0,72	1,97	2,14	28,8
Daržovių lazdelės pagal sezoną (morkos, paprikos, salierai)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos) (nesaldintas)	14G	200	0,43	0,24	19,49	76,35
Iš viso:			12,93	17,36	71,86	476,04

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojojantis)	92A	55/3,13	7,33	9,45	2,75	125,22
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Pupelių salotos	21S	50	2,84	2,71	8	59,78
Pienas		120	4,08	3	5,88	66,84
Iš viso:			16,23	15,42	26,89	295,24
Iš viso (dienos davinio)			36,6	40,02	148,33	1142,75

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuolių dribsnių košė (avižos) (tausoįantis)	104A	150	7,97	2,3	25,1	144,3
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Melisų arbata		150	0	0	2,49	29,63
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,8	10,86	41,61	304,33

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	14Sr	150	4,89	4,53	7,35	87,08
Pilno grūdo duona	1Š	40	3,96	0,52	20,5	86,8
Paukštienos kebabas	35A	50	11,03	8,35	5,71	140,95
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	4,14	101,44

Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir porais (augalinis)	24Sal	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			23,54	20,76	39,63	466,13

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški blynai (varškė, 9%)	77A	70/15	9,51	12,2	14,04	203,07
Graikiškas jogurtas, 2%		20	1,8	0,4	0,46	12,64
Grikių traputis		20	2,5	0,62	14,06	66,8
Vaisinė arbata su citrina		150	0,04	0,02	7,97	31,25
Iš viso:			13,85	13,24	36,53	313,76
Iš viso (dienos davinio)			46,19	44,86	117,77	1084,22

1 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė (tausojantis)	15d.	100	5	2	31	165
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Kakao su pien	5G	150	3,08	2,76	12,94	78,95
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,91	13,32	57,96	374,35

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	20S	150	4,2	4,73	12,89	103,38
Pilno grūdo du	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Varškės apkepas (tausoįantis)	82A	100	14,95	9,08	17,83	214,36
Graikiškas jogurtas, 2%		20	2,25	0,5	0,58	15,8
Šviežių kopūstų salotos su obuoliais ir morkomis (augalinis)	4S	100	1,05	9,81	7,23	113,28
Vanduo su apelsiniais		150	0,04	0,02	0,48	3
Iš viso:			24,43	24,38	48,79	493,22

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omleto keksiukai (tausoįantis)	90A	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Pilno grūdo du	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žalia salota		15	0,15	0	0,45	2,25
Žali žirneliai	48Sa	50	2,45	0,1	7,9	32
Bananas		50	0,6	0,15	11,55	48,33
Čiobrelių arbata		150	0	0	2,49	29,63
Iš viso:			12,91	12,55	37,04	312,38
Iš viso (dienos davinio)			46,25	50,25	143,79	1179,95

2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai	23A	50	2,8	2,3	0,3	32,9
Jogurto-grietinė	3P	50	0,9	9,3	1,9	94,8
Konservuoti žirniai	7U	60	3,2	0,2	7,5	44,6
Duona	2D	30	1,6	0,3	17,6	79
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0,02	0,04	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			9,28	12,44	41,24	307,3

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)	13Sr	150	3,44	3,21	13,52	90,78
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Mėsos-daržovių troškinys su kiauliena (tausojantis)	2A	75/75	22,44	14,6	12,26	267,47
Daržovių lazdelės (pagal sezoną) (morkos, paprikos, cukinija)	3DA	70	0,24	0,11	13,19	55,06
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63

Iš viso:	28,1	18,18	49,23	458,34
-----------------	-------------	--------------	--------------	---------------

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Košė "Niekutis" (bulvės, perlinės kr.) (tausojantis)	103A	150	4,4	1,85	21,97	118,2
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5	9,8	120
Iš viso:			11,27	15,11	31,85	312,6
Iš viso (dienos davinio)			48,65	45,73	122,32	1078,24

2 Savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	95A	100	9,7	4,06	39,56	230,5
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata (nesald)	1G	150	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,53	12,62	53,58	360,9

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis (augalinis)	1Sr	150	1,48	4,9	11,17	90,52
Pilno grūdo duona	1Š	40	3,96	0,52	20,52	86,8
Cepelinai virtų bulvių su varške (tausojantis)	55A	100/30	5,73	3,1	23,65	143,45
Sviesto-grietinė	3P	20	0,32	11,6	0,4	106,81
Daržovių salotai	7S	50	0,6	7,29	2,49	73,69
Vanduo su apelsiniais		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			12,09	27,41	58,23	502,9

7 vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omleto keksiukai su špinatais (tausojantis)	90A	80	7,73	12,04	4,39	156,77
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Daržovių lazdelės	3DA	50	1,08	0,14	11,08	63
Ekologiškas jogurtas		125	4,3	3,4	8,8	83
Juoda arbata su cukrumi	2G	150	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			15,14	15,87	37,17	356,34
Iš viso (dienos davinio)			37,76	55,9	148,98	1220,14

**2 Savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausoįantis)	15D	150	5,92	1,95	25,48	143,31
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Kakao su pienu		150	3,63	2,76	12,94	88,95
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,38	13,27	52,44	362,66

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų	16Sr	150	1,46	4,92	7,75	76,86
Pilno grūdo duona	1Š	40	3,96	0,52	20,5	86,8
Paukštienos šnigelis	36A	50	10,55	14,26	3,11	181,58
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	0,34	13,82	60,66
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	17S	50	1,26	7,36	5,94	88
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			18,51	27,4	51,12	495,53

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausoįantis)	85A	100	11,05	7,08	17,83	204,36
Grietinės padažas	1P	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Bananas		50	0,6	0,15	11,55	48,33
Mėtų arbata		150	0	0	7,49	29,63
Iš viso:			12,18	12,99	38,46	342,61

Iš viso (dienos davinio)			41,07	53,66	142,02	1200,8
---	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

2 Savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (tausojantis)	105A	200	7,8	3,73	31,96	196,8
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata (nesald)	1G	100	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,63	12,29	45,98	327,2

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištiena	23Sr	100	0,91	4,19	7,49	77,79
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Bifstrogenas (g)	7	50/30	16,19	13,77	4,28	213,01
"Elizos" Baltųjų kopūstų salotos (kopūstai, porai, morkos, paprika) (augalinis)	1S	50	0,62	3,36	4,27	45,76
Virtos bulvės	2GAR	50	1,01	1,5	9,16	53,52
Vanduo su apelsiniais		150	0	0,05	0,03	2,64
Iš viso:			20,71	23,13	35,49	436,12

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai	23Sr	150	4,73	6,36	39,86	244,28
Vištienos gamba	108A	30	3	3,05	5,45	61,4
Daržovių lazdelės (pagal sezoną: morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Pienas		100	3,64	2,72	4,89	35,68
Iš viso:			11,54	12,21	59,62	380,69
Iš viso (dienos davinio)			40,88	47,63	141,09	1144,01

2 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė (aviežiniai, kvietiniai, miežiniai) (tausojantis)	97A	200	7,31	2,4	33,37	224,6

Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata (nesald)	1G	100	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,14	10,96	47,39	355

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	11Sr	150	1,62	4,94	10,47	89,88
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies kepinukai (lydeka) (tausojantis)	43A	50/15	8,72	9,06	5,59	137,77
Miežinių kruopos	107A	50	3,07	2,27	8,17	65,07
Daržovių lazdelės (pagal sezoną: morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Uogų kompotas (nesaldintas)		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Iš viso:			16,13	16,69	62,48	454,2

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	59A	100	5,79	2,72	28,17	157,89
Grietinė 30%	14P	30	0,72	9	0,93	87,9
Kakao su pienu	5G	150	3,08	2,76	12,94	78,95

Iš viso:			9,59	14,48	42,04	324,74
Iš viso (dienos davinio)			33,86	42,13	151,91	1133,94

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuolių kruopų košė (avižos, tausojantis)	104A	200	7,8	3,73	31,96	196,8
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Juoda arbata s	2g	150	0,05	0,03	2,64	10,17
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,68	12,32	48,62	337,37

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	6Sr	150	1,48	4,94	8,5	79,73
Pilno grūdo du	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Troškinta paukštiena (tausojantis)	32A	50/20	12,31	13,51	1,57	175,7
Grikių kruopos	7G	50	3,02	0,74	16,63	83,76

Daržovių lazdelės (pagal sezoną) (morkos, salierai, cukinija)	3DA	60	0,2	0,1	11,3	47,2
Vanduo su citr		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			18,53	19,57	48,74	431,42

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Oranžinė daržovių košytė (bulvės, morkos) (tausojantis, augalinis)	15D	100/100	10,96	8,38	22,24	212,56
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5	9,8	120
Iš viso:			17,76	13,38	32,04	332,56
Iš viso (dienos davinio)			44,97	45,27	129,4	1101,35

3 Savaitė Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
-----------------------	--------	--------	--------------------------	--	--	----------------------

			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	107A	150	6,32	4,14	28,29	165,42
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Juodoji arbata	2G	150	0,05	0,03	2,64	10,17
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			7,2	12,73	44,95	305,99

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba	22Sr	150	1,46	3,08	11,62	78,18
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos kotletas (tausojantis) (paniruotas spiektų miltuose)	31A	50	8,45	9,24	7,64	145,98
Bulvių košė	3Gar	50	0,86	1,69	7,79	49,31
Obuolių, morkų salotos	5 Sa	60	0,78	5,87	3,44	64,37
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Iš viso:			13,6	20,22	59,32	459,99

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	92A	44	5,86	7,4	2,2	100,17
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Salotos su morkomis	12SA	30	0,18	4,39	2,69	48,55
Bananas		50	0,6	0,15	11,55	48,33
Pienas	.	120	4,08	3	5,88	66,84
Iš viso:			12,2	15,2	32,58	307,29
Iš viso (dienos davinio)			33	48,15	136,85	1073,27

3 Savaitė**Trečiadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	93A	150	5,95	2,21	37,81	160,8
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,8	74,4
Arbata su pienu (be cukraus)	3G	150	3,32	2,44	4,78	54,6
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,1	13,21	57,33	345,8

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (augalinis)	3Sr	150	2,43	4,99	9,93	86,26
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	3A	50/50	14,78	10,91	14,1	210,47

Daržovių lazdelės (pagal sezoną- morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:			19,68	16,42	58,33	436,72

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	100	14,84	8,93	18,99	215,79
Uogienė	15P	20	0,06		14,28	61,2
Juodoji arbata	2G	150	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			14,95	8,96	35,91	287,16
Iš viso (dienos davinio)			44,73	38,59	151,57	1069,68

3 Savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė	Energinė vertė, kcal
-----------------------	--------	--------	--------------------------	----------------------

			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Virti pilno grūdo makaronai (tausojuantis)	66A	150	5,72	6,35	39,86	244,28
Tarkuotas fermentinis sū		15	4,3	3,8	0,5	53,2
Arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,78	10,45	54,3	353,48

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta šviežių daržovių sriuba (augalinis)	12Sr	150	2,41	4,58	9,4	83,85
Pilno grūdo du	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Bulvių kotletai su varške	61A	100/30	7,71	10,22	17,84	192,51
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis (augalinis)	17S	70	1,32	4,99	6,18	74,92
Natūralus grietinės jogurt		15	0,6	0	1,05	6,15
Kefyras 2,5 %		200	6,8	5	9,8	120
Vanduo su citr		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			20,86	25,07	55,01	522,46

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny	4A	50/50	16,35	11,27	16,94	221,32

Daržovių lazdelės (pagal sezoną- morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0	0	9	33,68
Iš viso:			16,52	11,35	35,36	294,33
Iš viso (dienos davinio)			48,16	46,87	144,67	1170,27

3 Savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	97A	130	3,09	0,34	31,04	133,06
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Kakao su pien	5G	150	3,08	2,76	12,94	78,95
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			7	11,66	58	342,41

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Žirnių- perlinių kruopų sriuba (augalinis)	27Sr	150	3,63	3,33	14,2	93,47
Pilno grūdo du	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Žuvies šnicelis (tausojantis) (paniruotas spiegtų miltuose)	45A	50	9,72	8,48	2,99	125,91
Miežinių kruopų košė	5Gar	80	2,35	3,82	29,17	139,05
Špinatų salotos su ridikėliais (augalinis)	53Sa	80	1,84	4,72	1,82	54,69
Vanduo su citr		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			19,56	20,63	58,92	458,15

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand niai, g	
Bulviniai piršteliai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	59A	100	5,79	2,72	28,17	157,89
Grietinė 30%	14P	30	0,72	9	0,93	87,9
Arbata su pienu (be cukraus)	3G	150	3,32	2,44	4,78	54,6
Iš viso:			9,83	14,16	33,88	300,39
Iš viso (dienos davinio)			36,39	46,45	150,8	1100,95

4 Savaitė**Pirmadienis****Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojojantis)	105A	200	7,8	3,73	31,96	196,8
Sviestas 82%	15P	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata (nesald)	5G	150	0	0	9	33,68
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,63	12,29	54,98	360,88

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (perlinės kruopos)	21 Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Keptos paukštienos šlaunelės (šlaunelių mėsa) (tausojojantis)	34A	50	12,06	9,59	0,34	135,89
Biri grikių kruopos	7G	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Morkų-obuolių-porų salotos su grietine	14S	50	0,63	3,11	4,23	44,4
Uogų kompotas (šviežios, šaldytos)	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:			19,38	20,17	49,27	444,47

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų, žirnelių troškinys (augalinis, tausojantis)	56A	150	3,98	4	25,02	138,49
Agurkų salotų	41Sa	50	0,56	3,08	1,23	33,7
Grietinės padažas su pomidorų padažu	2P	20	0,47	3,48	1,9	40,57
Kefyras 2,5 %		150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			10,11	14,31	35,5	302,76
Iš viso (dienos davinio)			38,12	46,77	139,75	1108,11

4 Savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	93A	150	5,95	2,21	28,36	160,8
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,8	74,4
Pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	84
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			11,88	14,52	50,45	375,2

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis)	9 Sr	150	2,1	5,72	9,87	95,53
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Kepta žuvis tę	25Už	50	6,8	7,62	5,62	116,95
Agurkinis padavimas	6P	20	0,1	0,1	11,7	48,2
Biri ryžių košė	5Gar	80	2,05	3,74	22,12	125,34
Daržovių salotės	7S	50	0,6	7,29	2,49	73,69
Vanduo su citrina		150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			13,67	24,75	62,54	504,74

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rausvieji varškėčiai (manai)	84A	60/20	8,92	8,62	18,62	224,62
Uogienė	15P	20	0,06		14,28	54,2
Čiobrelių arbata		150	0	0	2,49	29,63
Iš viso:			8,98	8,62	35,39	308,45
Iš viso (dienos davinio)			34,53	47,89	148,38	1188,39

4 Savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
-----------------------	--------	--------	--------------------------	--	--	----------------------

			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	99A	150	4,9	0,9	37,62	167,5
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Arbata su pienu (be cukraus)	3G	150	3,32	2,44	4,78	54,6
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			9,05	11,9	56,42	352,5

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis)	2SR	150	2,75	4,99	14,2	105,7
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Bulvių plokštainis su paukštienos filė (tausojantia)	47	70/30	11,11	10,64	18,28	211,54
Pieno padažas	1P	20	0,72	1,97	2,14	28,8
Daržovių lazdelės (pagal sezoną: morkos, salierai, agurkai, cukinija)	3DA	50	0,17	0,08	9,42	39,33
Uogų kompotas	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:			17,05	18,12	68,92	486,03

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Lietiniai (be įdaro) (kvietiniai speltų miltai)	70A	100	7,37	9,47	36,37	258,18
Natūralus graikiškas jogurtas		20	1,8	0,4	0,46	12,64
Arbata (nesaldinta)	1G	150	0	0	9	33,68
Iš viso:			9,17	9,87	45,83	304,5
Iš viso (dienos davinio)			35,27	39,89	171,17	1143,03

4 Savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis (tausojantis)	96A	100	3,04	1,47	25,58	122,91
Sviestas 82%	P16	10	0,07	8,26	0,08	74,4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Kakao su pienu	.	150	3,63	2,76	12,94	88,95
Iš viso:			7,5	12,79	52,54	342,26

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su ryžiais	29Sr	100	0,72	3,35	5,99	62,23
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4

Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	40/30	11,67	8,98	2,67	137
Virti makaronai	8Gar	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais, porais	24Sa	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			18,85	20,64	47,89	447,9

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Voleliai su daržovėmis (kiauliena, tausojantis)	13A	50/15	6,69	8,09	7,07	124,94
Bulvių košė	3Gar	80	1,38	2,72	12,46	78,88
Daržovių lazdelės (pagal sezoną) (morkos, salierai, paprika)	3DA	80	1,71	0,21	17,71	99,2
Kefyras, 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			14,88	14,77	44,59	393,02
Iš viso (dienos davinio)			35,27	39,89	171,17	1143,03

4 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 Vaisiai 11:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su keptais obuoliais ir cinamonu (tausojojantis)	105A	150	6,85	2,8	32,64	179,9
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Nesaldinta arbata		150	0,04	0,02	0	0
Iš viso:			7,72	11,38	46,66	310,3

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	13Sr	150	3,49	3,25	13,75	89,58
Pilno grūdo duona	1Š	20	1,98	0,26	10,26	43,4
Svetainės kotletas (malta kiauliena) (tausojojantis) (paniruotas spiektu miltuose)	25A	55	13,69	13,95	2,68	190,22
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03		9,43	41,71
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais	51Sa	50	0,93	3,36	2,66	41,28
Uogų kompotas	14G	150	0,32	0,18	14,62	57,26
Iš viso:			21,44	21	53,4	463,45

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygli	88A	100	12	6,69	21,07	193,09
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Sausainis	11K	10	1,45	4,47	0,97	93,15
Aviečių arbata	1G	200	0	0	9,98	39,5
Iš viso:			13,8	15	33,08	365,93

Iš viso

**(dienos
davinio)**

42,96

47,38

133,14

1139,68